

# FORMATION

MIEUX SE COMPRENDRE ET SE RESPECTER GRÂCE À L'INTELLIGENCE  
ÉMOTIONNELLE ET À LA QUALITÉ RELATIONNELLE

## ATELIER 2

### DÉVELOPPEZ UNE HAUTE QUALITÉ RELATIONNELLE

Communiquer vient du latin « communicare » qui signifie « être en relation avec ». Or, dans le monde du travail, l'écoute et l'empathie manquent parfois et la communication interpersonnelle peut être maladroite voire agressive, générant malentendus et conflits

Communiquer de façon authentique, respectueuse et généreuse, c'est développer une véritable intelligence de la relation, qui intègre la pensée, le corps et le cœur.

Cette journée repose sur deux clés complémentaires pour atteindre une haute qualité de communication et de relations : savoir écouter et s'écouter activement ; et savoir s'exprimer avec authenticité et assertivité.

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Savoir communiquer avec soi-même

- > Développer sa connaissance de soi-même
- > Respect de soi : savoir s'écouter, écouter son corps, ses émotions.
- > Estime de soi : qu'est-ce qui m'anime, qu'est-ce qui me guide ?

#### Savoir écouter vraiment

- > Créer les conditions de la confiance dans l'échange
- > Écoute active et ses différentes facettes
- > Écouter ses propres ressentis
- > L'art du questionnement pour clarifier
- > Savoir reformuler pour mieux se comprendre et faire avancer l'échange.

#### Savoir s'exprimer avec authenticité et assertivité

- > S'exprimer avec assertivité
- > Prévenir ou appréhender des tensions ou des conflits grâce à la communication non-violente.



LES PAPILLONS  
DE JOUR

Agence de Communication & Entreprise Adaptée

En plus d'être elle-même une Entreprise Adaptée, Les Papillons de Jour est une agence de communication et un centre de formation.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription à la formation est à réaliser 3 semaines avant le début de la formation.

Éviter de réunir des personnes partageant des relations hiérarchiques (N+1 avec son N-1...)

### PUBLIC CIBLE

Tout public.

### DURÉE

1 jour.

### TARIFICATION

Sur devis.

### SUBVENTIONS

La formation peut être prise en charge par les OPCO.

### PRÉ-REQUIS

Avoir réalisé l'atelier 1.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

02 35 08 35 08

formation@lespapillonsdejour.fr  
communication@lespapillonsdejour.fr

# FORMATION

MIEUX SE COMPRENDRE ET SE RESPECTER GRÂCE À L'INTELLIGENCE  
ÉMOTIONNELLE ET À LA QUALITÉ RELATIONNELLE

## ATELIER 2

DÉVELOPPEZ UNE HAUTE QUALITÉ RELATIONNELLE

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- > **Favoriser une haute qualité de relation au service** du bien-être de chacun et de l'intelligence collective.
- > **Savoir mieux s'écouter** et se respecter soi-même.
- > **Savoir créer les conditions de confiance** pour une meilleure relation à autrui.
- > **Développer sa capacité d'écoute active** pour une meilleure qualité d'échange.
- > **Savoir s'exprimer avec assertivité, défendre ses besoins et limites** tout en respectant ceux de l'autre.
- > **Pouvoir gérer des tensions** et prévenir certains conflits au travail.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- > Évaluation des besoins et du profil des participants
- > Support de formation
- > Jeux de rôle
- > Mises en situation
- > Retours d'expériences

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- > **Une évaluation** réalisée à la fin de la formation afin de vérifier vos connaissances et valider vos acquis.
- > **Un questionnaire de satisfaction** à l'issue du stage à compléter par chaque participant.



LES PAPILLONS  
DE JOUR

Agence de Communication & Entreprise Adaptée

En plus d'être elle-même  
une Entreprise Adaptée,  
Les Papillons de Jour est une  
agence de communication et  
un centre de formation.

02 35 08 35 08

formation@lespapillonsdejour.fr  
communication@lespapillonsdejour.fr